

Физиологические функции организма студента в этот период необходимо довести до значений, которые обеспечивали бы достаточную физическую подготовку для более продуктивной учебной деятельности на протяжении всего семестра.

Выявленные нами условия применения средств физической культуры в процессе восстановления интеллектуальных и физических функций организма в пост экзаменационный период помогают студентам не только совершенствоваться как личность, но и овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 101-102.3.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. - СПб: Лань, – 159 с.

3. Физические упражнения студентов в экзаменационный период. URL https://pikabu.ru/story/fizicheskie_uprazhneniya_studentov_v_yekzamenatsionnyiy_period_4177629.(дата обращения 18.01.2019).

4. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В.Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1. - С. 74-77.

УДК 796.011

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ THE PRACTICE OF APPLICATION OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

*Перова Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия*

*Perova Galina Mikhailovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia
PerovaGM@mail.ru*

Аннотация. Неудовлетворительное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенчества в настоящий период времени является актуальной проблемой современного общества. Данная проблематика в системе высшего образования значима и требует радикального переосмысления.

В данной статье отмечается положительная динамика уровня физической подготовленности студентов Государственного социально-гуманитарного

университета с введением современных средств физической культуры в учебный процесс.

Abstract. The unsatisfactory state of health and physical fitness of students in the present period of time is an urgent problem of modern society. This problem in the system of higher education is significant and requires a radical rethinking.

This article notes the positive dynamics of the level of physical fitness of students of the State social and humanitarian University with the introduction of modern means of physical culture in the educational process.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студенты.

Index terms: physical education, physical fitness, students.

Введение. Современные условия жизни общественного строя обуславливаются перманентными психофизическими перегрузками организма человека, социальной неустойчивостью, что создает острую необходимость сохранения и укрепления здоровья народонаселения. К сожалению, констатируется факт снижения уровня здоровья подрастающего поколения, нашей страны. Эта проблема с каждым годом становится все более и более проблематичной.

В связи с усиленными учебными нагрузками, редкой двигательной активностью учащихся всех звеньев обучения, у молодого поколения нашего государства не воспитана ответственность за соблюдение и поддержание собственного здоровья, слабо развит ориентир на осмысленный стиль жизнедеятельности. К сожалению, большая часть учащихся высшей школы, слабо осведомлены о вопросах правильного соотношения труда, отдыха, питания, гигиены [1,2].

Как, показывает опрос студентов - первокурсников государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны, более 65% учащейся молодежи не имеют потребности к регулярным занятиям различного вида физической активностью. По данным врачебных карт у 23,6% студентов, поступивших на первый курс, выявлена тенденция несоответствия антропометрических показателей, 38% студентов, имеют нозологические отклонения в состоянии здоровья, а у 18% студенчества нашего университета диагностируется два и более заболевания.

После проведенного тестирования студентов - первокурсников у 36,8% выявлен низкий показатель общей физической подготовленности. Двигательная активность, ниже рекомендуемой обнаружена у 45% студентов.

Актуальность данного скрининга была определена необходимостью введения современных средств и методов физической культуры в учебный процесс для прогрессирования физической подготовленности и мотивации к постоянным занятиям физическими упражнениями студентов высшей школы.

Цель нашего исследования состояла в обосновании эффективности применения современных средств физической культуры, сфокусированных на повышение уровня физической подготовленности студентов ГСГУ.

Задачи исследования: определить уровень физической подготовленности студентов первого курса университета; выявить динамику интрузии тай-бо на уровень физической подготовленности студентов ГСГУ.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в течение 2017 - 2018 учебного года на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. В эксперименте приняли участие 42 студента первого курса экономического факультета, которые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ-19 человек) и контрольную (КГ-23 студента). На начальной стадии исследования результаты исходных показателей физической подготовленности студентов первого курса двух опытных групп не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

На учебных занятиях студенты контрольной группы занимались по общепринятой программе. В практику академических занятий студентов экспериментальной группы были введены элементы тай-бо. В конце подготовительной части занятия по предмету «физическая культура» был введен комплекс специальных упражнений из элементов тай-бо, направленных на физическое и функциональное совершенствование организма занимающихся. Комплекс упражнений состоял: из прямых ударов руками и ногами; перекрестных ударов руками; апперкотов; прыжков. Весь комплекс по временному фактору занимал 12-15 минут и выполнялся в среднем темпе.

Результаты и их обсуждение. Для оценки двигательной подготовленности студентов нами установлен комплекс заданий из пяти тестовых упражнений: бег 100 метров; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя на скамейке.

В конце учебного года, педагогические наблюдения позволили установить, что студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели результативности в пяти тестах. В беге на 100 метров результат достоверно улучшился на 10,8% у юношей и 10,2% – у девушек ($p < 0,05$); прыжок в длину с места у юношей увеличился в среднем на 12,2% ($p < 0,05$), у девушек на 11,4% ($p < 0,05$); силовая выносливость в поднимании и опускании туловища в положении лежа на спине студентов экспериментальной группы достоверного увеличилась на 16,8% ($p < 0,05$) у юношей и на 16,1% ($p < 0,05$) у девушек; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа результат повысился на 17,3% у юношей ($p < 0,05$) и на 14,3% ($p < 0,05$) у девушек; наклон вниз из положения стоя на скамейке у девушек увеличился на 17,5%; у юношей достоверно увеличился на 11,4% ($p < 0,05$).

В контрольной группе за первый учебный год диагностированы положительные изменения физической подготовленности в одном виде тестирования из пяти пройденных. Улучшились результаты лишь в поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине у юношей ($p < 0,05$) и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у девушек ($p < 0,05$). В остальных тестовых показателях результаты достоверно не изменились ($p > 0,05$).

Выводы. Таким образом, следует констатировать, что полученные результаты нашего эксперимента установили положительную динамику развития физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Организация учебно-тренировочного процесса на основе применения элементов тай-бо на академических занятиях физическим воспитанием в высшей школе, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, генерирует динамический показатель физической подготовленности юношей и девушек.

Литература

1. Пономарев В.В. Восточные единоборства как средства формирования мотивации студентов на занятиях спортом / В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплева, К.А. Минченков, С.А. Дорошенко // II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Педагогика и психология: проблемы развития мышления», СибГАУ, г. Красноярск, 2016 г. – С. 211-217.

2. Перова Г.М. Развитие силовых способностей в рамках элективного курса по ОФП студенток гуманитарного вуза // Материалы международной научно-практической конференций. - Орехово-Зуево, МГОГИ, 2017. С. 167-172.

УДК 796/799

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ SOCIAL ADAPTATION IN HIGHLY SKILLED ATHLETES AFTER A SPORTS CAREER

*Погодаева Анжелика Яковлевна,
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

*Pogadaeva Anzhelika Yakovlevna,
Tyumen state University, Tyumen, Russia
anzhelika.pogadaeva@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема особенности социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры. Проведен анализ литературных источников по исследуемой теме и сделаны соответствующие выводы. Обоснован тот факт, что спортсмены нуждаются в психолого-педагогической поддержке.

Abstract. This article deals with the problem of social adaptation of athletes after sports career. The analysis of literary sources on the studied topic is carried out and the corresponding conclusions are drawn. Justified by the fact that athletes in need of psychological-pedagogical support.

Ключевые слова: спортивная карьера, социальная адаптация, высококвалифицированные спортсмены.

Index terms: sports career, social adaptation, highly qualified athletes.

Введение. Сложность и многообразие социально-экономических и политических процессов, охвативших современную Россию, не обошли